

Impacto de la lactancia materna y alimentación complementaria en la malnutrición

Impact of breastfeeding and complementary feeding on malnutrition

ÁLVAREZ, CAMILA¹; GUANGA, VERÓNICA^{1,2}

¹Universidad Técnica de Ambato, Ambato- Ecuador.

²Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba - Ecuador

Autor de correspondencia
calvarez7071@uta.edu.ec

Fecha de recepción
20/07/2024

Fecha de aceptación
23/08/2024

Fecha de publicación
01/11/2024

Autores

Álvarez, Camila
Universidad Técnica de Ambato, Ambato- Ecuador
Correo-e: calvarez7071@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6197-0735>

Guanga, Verónica
Grupo de Investigación Nutrigenx. Universidad Técnica de Ambato, Ambato- Ecuador.
Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana (GIANH) - ESPOCH. Riobamba – Ecuador.
Correo-e: ve.guanga@uta.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0889-3723>

Citación:

Álvarez, C. y Guanga, V. (2024). Impacto de la lactancia materna y alimentación complementaria en la malnutrición. *GICOS*, 9(3), 303-314

DOI: <https://doi.org/10.53766/GICOS/2024.09.03.21>



RESUMEN

Introducción: la lactancia materna y alimentación complementaria, inician con el proceso de crecimiento y desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas y emocionales del ser humano, las buenas prácticas se fortalecen cuando se conoce sobre el contexto de salud de mujeres e infantes en Latinoamérica, pues resulta que más del 50% de personas lactantes presentan problemas para llevar un proceso saludable de alimentación en los primeros días del infante. **Objetivo:** identificar el rol de la lactancia materna y la alimentación complementaria en la prevención de la malnutrición, a través del análisis de buenas prácticas y de los factores que influyen en el incumplimiento de estas en países de Latinoamérica. **Métodos:** se ha recopilado información actualizada de fuentes primarias y secundarias en los últimos 5 años, dando prioridad a investigaciones centradas en Latinoamérica, disponibles en bases de datos médicas, trabajos académicos, congresos y boletines oficiales. **Resultados:** la lactancia materna y la alimentación temprana son esenciales para el desarrollo cerebral del bebé, proporcionando nutrientes clave y fortaleciendo la microbiota intestinal. La malnutrición, vinculada a factores socioeconómicos y culturales, impacta negativamente el crecimiento infantil. Es crucial fomentar la lactancia exclusiva y una alimentación adecuada para prevenir enfermedades y asegurar un desarrollo saludable a largo plazo. **Conclusión:** este estudio resalta la importancia de la lactancia materna para el desarrollo cognitivo y la salud del infante, alentando a las mujeres a un cuidado responsable en la alimentación del bebé, previniendo la malnutrición y fortaleciendo el sistema inmunológico desde los primeros meses de vida.

Palabras clave: malnutrición, desnutrición infantil, desarrollo infantil, maternidad.

ABSTRACT

Introduction: Breastfeeding and complementary feeding initiate the growth and development of cognitive, physical, and emotional capacities in humans. Good practices are reinforced when understanding the health context of women and infants in Latin America, as over 50% of breastfeeding individuals face challenges in providing a healthy feeding process during the early days of infancy. **Objective:** identify the role of breastfeeding and complementary feeding in preventing malnutrition, through the analysis of good practices and factors influencing non-compliance in Latin American countries. **Methods:** updated information from primary and secondary sources in the last 5 years has been compiled, prioritizing research focused on Latin America, available in medical databases, academic works, conferences, and official bulletins.

Results: Breastfeeding and early feeding are crucial for the baby's brain development, providing key nutrients and strengthening the intestinal microbiota. Malnutrition, linked to socio-economic and cultural factors, negatively impacts child growth. It is essential to promote exclusive breastfeeding and proper nutrition to prevent diseases and ensure long-term healthy development. **Conclusion:** This study highlights the importance of breastfeeding for cognitive development and infant health, encouraging women to take responsible care in infant feeding, preventing malnutrition, and strengthening the immune system from the early months of life.

Keywords: malnutrition, child malnutrition, child development, motherhood.

INTRODUCCIÓN

La nutrición en los primeros 1000 días de vida, es el punto de partida para el crecimiento, desarrollo y salud del ser humano. Las capacidades físicas, cognitivas y emocionales se fortalecen con la práctica de la lactancia materna y la introducción de alimentos complementarios, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda llevar el proceso de lactancia al menos los 6 primeros meses de vida y continuar con una correcta alimentación complementaria, sin embargo, se evidencia que en Latinoamérica las mujeres dejan de amamantar antes de lo recomendado debido a factores sociales, políticos, económicos, entre otros; lo que ha generado que en los últimos 3 años el porcentaje de madres que mantienen la práctica de lactancia materna de forma correcta varía entre el 25% y 40% (Monet et al., 2022).

Los conocimientos sobre lactancia materna y alimentación complementaria deben adaptarse a condiciones particulares de la zona y forma de vida de las mujeres según su residencia, la interrupción de la leche materna en la ingesta del infante genera el riesgo de desnutrición, deficiencias cognitivas y otras patologías, como menciona varios expertos del grupo de trabajo de Nutrición de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (LASPGHA) declararon que la transición del infante a una alimentación complementaria no supone la discontinuación de la lactancia, misma que se debe conservar hasta los primeros dos años de vida (Vázquez et al., 2023).

El acceso a la información se adapta a condiciones distintas, por lo que es de suma importancia difundir en las madres, buenas prácticas de alimentación antes y después del nacimiento del bebé. Las mujeres participan activamente en el cuidado de su salud gracias a la divulgación de fundamentos científicos que contribuyen a la prevención y control de padecimientos, el empoderamiento del paciente le permite tomar decisiones acertadas sobre su bienestar. Por esta razón el siguiente estudio tiene el objetivo de identificar el rol de la lactancia materna y la alimentación complementaria en la prevención de la malnutrición, a través del análisis de buenas prácticas y de los factores que influyen en el incumplimiento de estas en países de Latinoamérica.

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática estructurada que busca ser objetiva, con el fin de evidenciar problemáticas y contestaciones reales en zonas delimitadas, se utilizaron operadores booleanos (y, o, no, *), para encontrar y descartar información relacionada a los términos “lactancia materna” “alimentación complementaria” “malnutrición infantil” “desnutrición infantil” “América Latina”, se indagó en diferentes bases de datos indexadas en Web of Science, de importancia científica.

Los criterios de selección fueron: estudios en idiomas inglés y español de revisión por pares, basados en la recopilación y selección de artículos científicos originales, y expertos en un área temática a partir del mes de mayo del 2019 hasta noviembre del año 2023, con un énfasis en casos de Latinoamérica que permitan delimitar las características inherentes del territorio; los descriptores usados: malnutrición, lactancia materna, desnutrición infantil. Luego de una validación de datos se seleccionó los artículos base de la presente

RESULTADOS

Nutrición en los primeros 1000 días del infante

Las funciones cerebrales se ven estimuladas gracias a nutrientes esenciales como el hierro, DHA, zinc, y ciertas vitaminas que son entregadas al infante a través de la leche materna y la alimentación complementaria (González y Fernández, 2021). Estos investigadores aseguran que la leche materna y leche de vaca, son alimentos que aportan un valor nutricional diferente entre sí, la leche de vaca se debe introducir gradualmente a partir del primer año, ya que la leche materna es la única fuente de leucocitos, citoquinas, y lisozimas, que forman la microbiota intestinal y la tolerancia a los alimentos. Por otra parte, a pesar de que la leche de vaca contenga 3 veces más proteína que la leche materna, no aporta la suficiente cantidad de hierro y tiene efectos antibacterianos más bajos, por tanto es ideal utilizar la lactancia como el medio de alimentación prioritario para un crecimiento adecuado.

La nutrición durante los primeros 1000 días de vida abarca los periodos de lactancia materna y alimentación complementaria, permiten el desarrollo del cerebro gracias a nutrientes como omega-3, proteínas, hierro y zinc, esto en conjunto con las vitaminas A,C,D,E, también fortalecen las funciones inmunológicas del organismo, siendo importante que las madres tengan hábitos alimentarios correctos para no experimentar problemas durante la lactancia, los hábitos desde la infancia promueven un estilo de vida saludable a lo largo de la vida, lo que disminuye el riesgo de padecimientos crónicos principalmente obesidad, diabetes, cardiopatías, y algunos tipos de cáncer (Choez, 2023).

Malnutrición en la infancia y datos de América Latina

Las condiciones nutricionales de una dieta poco o nada balanceada ocasionan malnutrición en la infancia, antes de la lactancia materna y la alimentación complementaria se debe garantizar el óptimo desarrollo físico y mental del infante, sin embargo, también depende del cuidado de alimentación de las madres en el periodo gestacional, la malnutrición se presenta en diferentes formas por deficiencia: desnutrición, evidenciada en emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal, anemia; y por exceso: el sobrepeso y la obesidad (Calceto et al., 2019).

La OMS en 2018 evidenció que 52 y 55 millones de niños menores a 5 años sufren de peso y talla insuficientes respectivamente, para su edad; mientras que 41 millones de niños presentan sobrepeso u obesidad, de estos datos se presenta mayor índice de sobrepeso en infantes en los países de Bahamas, México y Chile, mientras que el índice de infantes con desnutrición tiene mayor presencia en Guatemala, Ecuador, Honduras y Colombia; observando la realidad sobre la desnutrición en Ecuador en encuestas nacionales (ENDI), datos oficiales de la UNICEF, Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Banco Mundial; además de la desnutrición crónica, el 25,7% de niños menores a 5 años sufrían anemia hasta el 2020.

Los índices desfavorables afectan principalmente a las zonas rurales en donde se requiere el fortalecimiento de programas de nutrición y dietética, además del acceso equitativo a los alimentos, la educación y la capacitación periódica, en este sentido Albuja (2022) menciona que en el 2021, se desarrolló estatalmente el Plan Nacional de Desnutrición Cero, con la intención de reducir este padecimiento significativamente, mediante coordinaciones con los sistemas de salud, educación, agua y saneamiento, sin embargo, un año después Ecuador se posicionó en el puesto N°2 de los países con mayor desnutrición crónica de América Latina y el Caribe, registrando una falta de cumplimiento de objetivos nacionales.

Tabla 1.

Desnutrición crónica en infantes: Ecuador

Año de estudio	Indicador	Porcentaje
2023	Menores de 5 años	20,1%
2023	Menores de 2 años	21,2%
2023	En zonas rurales	21,9%
2023	En zonas urbanas	18,9%

Fuente: Elaboración propia.

Lactancia materna y sus componentes

La lactancia materna exclusiva en los 6 primeros meses tiene muchos beneficios para el lactante y para la madre, el principal de ellos es la protección del lactante contra las infecciones gastrointestinales, este beneficio ha sido observado por Jaramillo (2022), no sólo en los países en desarrollo, sino también en los países desarrollados, los únicos avances recientes a nivel regional hacia las metas de nutrición para 2030 han sido en el ámbito de la lactancia materna exclusiva entre los menores de seis meses y el retraso del crecimiento infantil.

La leche materna es producida por la glándula mamaria y es la forma de alimentación más completa en los primeros meses de vida de un individuo, no sólo aporta nutrientes indispensables para el crecimiento sino también una serie de anticuerpos y enzimas que permiten el desarrollo del cuerpo humano y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Vaca e Izquierdo (2023) mencionan que para entender los beneficios de la lactancia es primordial saber su composición, siendo así que; la leche materna está formada por proteínas (lactoalbúmina, lactoferrina, caseína, suero de leche, entre otras), hidratos de carbono (lactosa y oligosacáridos), grasas saludables (ácidos grasos omega-3 y omega-6, vitaminas y minerales (A,D,E,K, calcio, hierro, zinc, ácido fólico, entre otros), inmunoglobulinas, factores inmunológicos y de crecimiento; estos componentes son cruciales en la etapa del crecimiento y en la protección de infecciones y enfermedades.

Áviles et al. (2020) han demostrado que los niños con un proceso adecuado de lactancia son menos probables de sufrir enfermedades crónicas y presentan un mejor desenvolvimiento cognitivo; la OMS recomienda lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida y a partir de los dos años complementarla con alimentos adecuados, esto evita la malnutrición infantil por lo que se debe analizar los factores por los que este proceso a veces resulta una mala práctica, pues se busca un desarrollo nutricional óptimo desde que nacen para asegurar un bienestar a largo plazo.

Factores de riesgo y causas del abandono de la Lactancia Materna en infantes

Varios factores de riesgo relacionados a la falta de lactancia materna estudiados en niños de Latinoamérica desde los años 2018 al 2022, entre los países estudiados están Chile, Perú, Cuba, Ecuador, Argentina y México, los datos muestran un evidente retraso en el crecimiento y malnutrición, y en ciertos casos dermatitis atópica. Para entender este problema González et al. (2022) estudian las siguientes causas maternas para abandonar el proceso de lactancia:

- Baja producción de leche.
- Infecciones maternas recurrentes (mastitis, respiratorias, mamarias, sistémicas)
- Desconocimiento de la importancia de la lactancia materna.
- Madres solteras sin estabilidad laboral.
- Dolor de los pezones al lactar y otras experiencias negativas al amamantar.
- En algunos casos, el nacimiento por cesárea.
- Sentimiento de vergüenza.
- Bajo nivel educativo de los padres.
- Malnutrición de la madre.
- Falta de tiempo para amamantar, uso de fórmulas lácteas para sustituir.

La lactancia materna presenta un problema para ciertos sectores de vulnerabilidad donde el bajo nivel económico, las condiciones laborales maternas, la inadecuada atención del parto, alteraciones nutricionales, entre otros sesgos sociales y culturales, plantean limitaciones a las madres de Latinoamérica de acuerdo con sus condiciones de vida.

Alimentación complementaria y desarrollo infantil

Freire y García (2023) mencionan que la alimentación complementaria hace referencia al proceso de introducción de alimentos que complementan la lactancia materna, es una transición de leche materna a los distintos alimentos sólidos que conforman la pirámide nutricional, la lactancia materna debe ser un alimento presente en los primeros 6 meses de vida del infante, y a partir de este tiempo se deben introducir de manera responsable alimentos que aporten las vitaminas y nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo infantil. Se evidencia que las tasas de desnutrición en niños son altas desde los 18 meses, periodo en el que se implementa la alimentación complementaria.

La nutrición en los primeros años de vida, aporta al rápido crecimiento y desarrollo que los niños experimentan, alimentos con hierro, calcio, y vitaminas A y D son de gran importancia en la formación del cerebro, huesos,

músculos y sistema inmunológico. Al respecto, Moncayo et al. (2021) defienden que la deficiencia de hierro se manifiesta cómo la principal carencia nutricional lo que genera un impacto negativo en los procesos cognitivos cómo la memoria, el lenguaje, aprendizaje, entre otros.

Factores que afectan la práctica de alimentación complementaria

Los problemas de la malnutrición son influenciados por distintos factores sociales, económicos, culturales y normativos que limitan el proceso de lactancia materna y alimentación complementaria en las infancias de los niños, estos elementos se deben entender oportunamente para entregar soluciones asertivas sin sesgos de privilegios desde cualquier ámbito de la salud.

En Ecuador el contexto rural se muestra en vulnerabilidad, debido a que según Mucarcel (2019), el 23,2% de niños entre 0 a 4 años sufren desnutrición crónica, en dónde el 32% se presenta en la región Sierra, el 15,7% en la región Costa, el 22,7% en la región Amazónica y el 5,8% en las Islas Galápagos (Moncayo et al., 2021), los programas de nutrición no han impactado lo suficiente para que estos indicadores disminuyan, por otra parte, el 23% de las familias rurales poseen deficiente acceso a agua potable y 41% a servicios de agua.

El agua contaminada o el consumo insuficiente de la misma puede tener un impacto en la salud de la madre debido a infecciones gastrointestinales, además existe la posibilidad de transferir ciertos contaminantes a través de la leche materna, lo cual afecta su calidad y su composición nutricional y puede perjudicar el crecimiento y desarrollo del bebé. Luego del proceso de lactancia, el agua contaminada también representa un riesgo en la alimentación complementaria, así como el lavado de alimentos y la exposición del agua a microorganismos o contaminantes químicos que posteriormente se bebe directamente (Molina, 2024).

La pobreza se muestra como un factor determinante en el nivel educativo y de acceso a información para llevar una salud óptima, se evidencia que la desnutrición prevalece en países en dónde la distribución de la riqueza no beneficia a las ruralidades (Lara et al., 2022), la desnutrición tiene dos fases: a corto plazo (aumento de las tasas de mortalidad, morbilidad y discapacidades) y a largo plazo (problemas de aprendizaje, productividad y padecimientos en la edad adulta).

Para Gonzales et al. (2023), el Estado debe lidiar con problemas de salud que representan una carga económica importante para la gestión pública, sin embargo, no resultan suficientes o exitosas las estrategias de seguridad alimentaria desde la lactancia, y programas de nutrición que evitarían padecimientos graves en los grupos de personas vulnerables. La falta de acceso a servicios de atención prenatal e infantil significa un riesgo en la malnutrición de los infantes, todas las personas tienen el derecho a una atención médica preventiva, no sólo se requiere de atención de enfermedades bajo diagnóstico.

La inseguridad alimentaria representa un problema evidente y en constante análisis en América Latina, la falta de acceso a alimentos nutritivos por razones de pobreza, regulación de producción agrícola, desigualdad social y la gestión post desastres naturales causa limitaciones para territorios condicionados. Los territorios con asentamientos indígenas y/o campesinos, poseen una amplia diversidad de recursos naturales, sin embargo,

estos segmentos de personas presentan los más altos índices de inseguridad alimentaria y tasas de desnutrición en la urbe (Ruderman y Núñez, 2022). Los problemas de malnutrición sobresalen en la población femenina indígena en países de la región, con niveles de obesidad, y tasas de inseguridad graves altas con relación a los hombres, los procesos de lactancia se ven amenazados.

Los desafíos iniciales en la alimentación complementaria de un bebé suelen derivar de la falta de información y guía adecuada por parte de los padres o cuidadores, León (2022) recopila algunos de los errores más comunes, que son:

- Comenzar la alimentación sólida demasiado temprano, antes de los seis meses de edad, aumenta el riesgo de problemas digestivos y alergias debido a la inmadurez del sistema digestivo del bebé para procesar estos alimentos.
- La falta de variedad en la alimentación puede llevar a carencias nutricionales o a una dependencia excesiva de ciertos alimentos, lo que no asegura una dieta equilibrada que cubra las necesidades nutricionales del bebé.
- Es crucial considerar la consistencia adecuada de los alimentos sólidos según la etapa de desarrollo del bebé para evitar riesgos de atragantamiento (si son muy sólidos) o de falta de estímulo para la masticación (si son demasiado líquidos).
- Dado que los bebés son propensos a alergias alimentarias, es esencial introducir nuevos alimentos gradualmente y estar alerta a posibles reacciones alérgicas como erupciones en la piel, vómitos o diarrea.
- El consumo excesivo de alimentos procesados, ricos en azúcares, grasas saturadas o sal, puede perjudicar la salud del bebé y contribuir al desarrollo de problemas como la obesidad infantil o malos hábitos alimenticios.

Por otra parte, la desigualdad de género y comportamientos machistas en la sociedad ha desencadenado una serie de prejuicios en torno a la sexualización del cuerpo femenino. Al respecto, Barcenas (2021) afirma según estudio que esto provoca un sentimiento de vergüenza o intimidación cuando las mujeres dan de lactar a sus bebés en espacios públicos, varios profesionales recopilan experiencias de mujeres que afirman estos problemas, dónde se evidencia que el acoso laboral, las brechas salariales de género, despidos intempestivos por embarazo, y la desvalorización de sus capacidades por parte de hombres en jerarquías mayores, generan problemas económicos y con ello estrés y otros problemas que inciden directamente en los hábitos o calidad de vida, en relación con la capacidad de adquirir alimentos saludables, tiempo de preparación de alimentos, desapego madre-hijo en sus primeros días de vida, estrés o depresión, entre otros.

Los manifiestos culturales se muestran heterogéneos y desde un enfoque nutricional, el estado del cuerpo es el resultado de la interacción de factores sociales y culturales, en el caso de Latinoamérica las necesidades nutricionales deben cubrir a todos los miembros de la familia, y el contenido de sus ingestas dependerán culturalmente de: el o la responsable de preparar los alimentos en el hogar, las prácticas culinarias (recetas, ingredientes, materiales y técnicas de cocción), rituales y ceremonias, y creencias religiosas. En un mundo globalizado y en constante transformación los medios de comunicación difunden ideas alimentarias, lo que

puede conllevar a prácticas de otras culturas.

Prácticas para una correcta lactancia materna y alimentación complementaria

En el año 2016 se publicó un informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil en dónde se entregaron normativas para evitar que los lactantes, niños y adolescentes desarrollen padecimientos de malnutrición, que derivan en: impulsar el consumo de alimentos balanceados, promover la actividad física, brindar servicios de calidad y personalizados a mujeres embarazadas en los periodos pregestacional y prenatal, y programas escolares de salud y nutrición, la alimentación es fundamental para conseguir un cuerpo sano y con ello, una mente sana, pues es de suma importancia cuidar la salud mental y evitar además de problemas de malnutrición, trastornos psicológicos (Mayo et al., 2023).

Rendón y Corrales (2020) aseguran que las organizaciones OMS y AAP, recomiendan que las cantidades adecuadas de leche materna que el infante debe consumir se relacionan con su edad, resultando la siguiente tabla que muestra las cantidades aproximadas de leche materna que se sugieren como ingesta genérica según este factor (edad).

Tabla 2.

Ingesta genérica adecuada según edad de infante

Edad (meses)	Cantidad de leche materna (ml x día)	Intervalos de lactancia (veces al día)
0-1	45 – 90	8 – 12
1-2	90-120	8 – 12
2-4	120-150	6-8
4-6	150-180	6-8
6-12	180-240	4-5

Fuente: Elaboración propia.

Los hábitos adquiridos en la infancia perduran hasta la edad adulta, crear estos comportamientos desde una edad temprana genera efectos positivos. Según Fernández et al. (2023), la OMS y la Academia Americana de Pediatría (AAP), recomiendan la lactancia materna como un medio de alimentación única en los primeros 6 meses de vida, bajo control y sugerencia médica esto puede cambiar. Taracena (2023) junto a otros profesionales de la salud sugieren que a partir de los 4 meses se introduzcan gradualmente alimentos complementarios a la ingesta diaria del infante sin dejar la lactancia materna hasta los 6 meses de edad.

Se considera que se debe atender con especial cuidado la exposición de alimentos alergénicos como huevo, trigo, mariscos y derivados lácteos entre este periodo, sin embargo, los médicos familiares y pediatras son los encargados de ofrecer planes educacionales a los padres, en este sentido el autor Taracena (2023) asegura que lo ideal es introducir alimentos como purés de frutas y verduras (sin azúcares añadidos), cereales fortificados con hierro mezclados con leche materna o de fórmula para crear una consistencia suave, purés de proteínas (carnes magras, pollo, pavo, pescado o tofu), yogures y quesos (sin azúcares añadidos y en pequeñas porciones), huevos y legumbres (ricas en proteína, fibra u otros nutrientes esenciales)

Se debe observar y actuar ante reacciones alérgicas o intolerancias, y respetar las señales de hambre y saciedad del bebé; la obesidad, caries y otros problemas de salud son ocasionados por la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcares añadidos (dulces, galletas, bebidas azucaradas, etc), por ello no es nada recomendable incluirlos en la alimentación complementaria; en los primeros meses de vida, el bebé tiene riñones inmaduros por lo que su sistema renal no está desarrollado, por lo que, León (2020) recomienda limitar los alimentos con contenido de sal, lo recomendable es menos de 1gr al día es decir menos de 0.4gr de Sodio hasta los 12 meses, el consumo excesivo de sal desencadena riesgos de presión arterial alta.

Las grasas saturadas y trans (se encuentran en productos fritos, snacks horneados comerciales, y comida rápida) aportan al riesgo de enfermedades cardiovasculares y obesidad. Se debe limitar la ingesta de estos productos con gran rigurosidad en niños y a lo largo de la vida del ser humano. Todo alimento debe ser fácil de masticar y tragar, se deben evitar frutos secos enteros o trozos grandes de proteínas para no presentar un riesgo de atragantamiento. Mucarcel (2019) asegura que la OMS recomienda la leche materna como prioridad para la alimentación del bebé, al menos durante los primeros 6 meses de vida.

Las mujeres que inician la maternidad en Latinoamérica se encuentran en una constante vulnerabilidad, debido a condiciones de inestabilidad económica primordialmente, la malnutrición de las madres afecta directamente al retraso del crecimiento físico y desarrollo cognitivo del infante, en investigaciones realizadas por Albuja (2022), demostró que la deficiencia de hierro y yodo en casos de desnutrición crónica en países latinoamericanos, están influenciados por problemas de acceso al agua potable, pobreza y educación.

Las inadecuadas prácticas en los primeros días de vida conducen a la creación de un capital humano menos productivo, con problemas de aprendizaje y sin la estabilidad económica para conseguir tratamientos óptimos para combatir las enfermedades que conllevan a la malnutrición; siendo los problemas de malnutrición en Ecuador un indicador del quebrantamiento de los derechos del buen vivir, la desnutrición infantil es un problema con perspectiva económica y política, además de la sanidad, salud y alimentación (Manosalvas, 2019).

Es correspondencia de los progenitores del infante realizar visitas periódicas a profesionales de la salud, para asegurar el crecimiento y desarrollo del bebé a través de la lactancia y la adecuada alimentación complementaria, el acceso a la información permite conocer sobre los nutrientes necesarios a través de la leche materna o de fórmula en caso de necesidad, y se debe proporcionar orientación y apoyo a las madres en aspectos como la posición correcta para amamantar, la frecuencia de las tomas, la técnica de succión del bebé y la resolución de problemas comunes como el dolor en los pezones o la producción insuficiente de leche.

Prácticas integrales del parto durante el parto institucionalizado

Se debe cumplir con tres prácticas que han demostrado ser efectivas, factibles, de bajo costo; y que están respaldadas por evidencia científica en estudios de Lara et al. (2022), por cuanto tienen un efecto positivo a largo plazo sobre el estado de salud y nutricional, y el posterior desarrollo del recién nacido: la ligadura oportuna del cordón umbilical (después de los dos primeros minutos tras el parto o cuando han

cesado los latidos en el propio cordón) práctica efectiva para la prevención de anemia; el apego precoz o contacto inmediato piel a piel entre el recién nacido y la madre contribuye a la rápida termorregulación. Esto hace posible el reconocimiento materno y la creación de lazos afectivos, y la lactancia materna inmediata favorece el éxito de la lactancia materna exclusiva, practicas efectivas en la prevención de las distintas formas de la malnutrición infantil.

CONCLUSIÓN

El desarrollo físico, mental y cognitivo del ser humano, se desarrolla en los primeros 1000 días de vida, siendo la nutrición el punto de partida de la crianza responsable desde la gestación y en la infancia. Se evidencia beneficios afectivos, nutritivos y de protección de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 primeros meses de edad y continuada hasta que la madre y niño así lo deseen, la alimentación complementaria adecuada a los requerimientos de nutrientes del niño evita la aparición de anemia a corto plazo, problemas de malnutrición a mediano plazo y enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

REFERENCIAS

- Albuja, W. S. (2022). Determinantes socioeconómicos de la desnutrición crónica en menores de cinco años: evidencia desde Ecuador. *Inter disciplina.*, 10(28), 591-611. <https://www.scielo.org.mx/pdf/interdi/v10n28/2448-5705-interdi-10-28-591.pdf>
- Áviles, A. R., Rivera, K. B., Arreaga, P. T., y Villavicencio, F. M. (2020). Beneficios inmunológicos de la leche materna. *Reciamuc.* 4(1), 93-104. <https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/download/440/635>
- Barcenas, K. (2021). *Género y sexualidad en disputa: desigualdades en el derecho a decidir sobre el propio cuerpo desde el campo médico.* Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Sociales, 34-37. http://ru.iis.sociales.unam.mx:8080/jspui/bitstream/IIS/5916/2/genero_y_sexualidad.pdf,
- Calceto, L., Garzón, S., Bonilla, J., y Cala-Martínez, D. (2019). Relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños en la primera infancia. *Revista ecuatoriana de neurología*, 28(2), 50-58. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050
- Choez, J. (2023). Ventajas del parto humanizado en mujeres gestantes en Latinoamérica. *LATAM*, 4(2), 66-67. <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/956/1259>
- Fernández, A., Desantadina, V., Pinto, G., Sosa, P., y Visconti, G. (2023). Desnutrición secundaria a enfermedad: pautas para un apropiado diagnóstico y abordaje en niños pequeños en la práctica clínica. *Actualización en Nutrición*, 24(2), 30-49. <https://pdfs.semanticscholar.org/da57/20d9705065fb4187d62a0eebf74a1df1881.pdf>
- Freire, J., y García, A. (2023). Alimentación complementaria y neurodesarrollo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9678-9695. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/5084/7708>
- Gonzales R., Trigos Z., y Yopez K. (2023). *Estimación de costos sociales de la prevalencia de anemia en*

- niños y niñas menores de 3 años en el departamento de Cusco 2019 [Trabajo de grado, Universidad del Pacífico]. <https://hdl.handle.net/11354/4189>.
- Gonzales, A. O., Ortiz, J. U., y Cruz, Y. L. (2022). Lactancia materna exclusiva en Latinoamérica: una revisión sistemática. *Vive Revista de Salud*, 5(15), 874-888. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432022000300874&script=sci_arttext
- González, F., Carosella, M., y Fernández, A. (2021). Nutritional risks among not exclusively breastfed infants in the first 6 months of life. *Arch Argent Pediatr*, 119(6), 582-588.
- Jaramillo, A. (2022). *Aplicabilidad del componente lactancia materna normativa en los establecimientos de salud Amigos de las madres y del niño (ESAMyN) en el Centro de Salud Tipo C las Palmas-Esmeraldas*. [Trabajo de grado, Universidad Regional Autónoma de Los Andes]. <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/16344>
- Lara, E. G., Ramirez, N. M., Tanguila, P. A., y Barragán, K. G. (2022). Desnutrición infantil en Ecuador, emergencia en los primeros 1000 días de vida, revisión bibliográfica. *Medicinas UTA*, 6(3), 24-36. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/download/1703/1557>
- León, J. V. (2020). *Productos destinados para alimentación complementaria y su contenido nutricional* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener]. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3968>
- Manosalvas, M. (2019). *La política del efectivismo y la desnutrición infantil en el Ecuador. Perfiles latinoamericanos*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-76532019000200013&script=sci_arttext. 27, 54-71.
- Mayo, J. A., Martínez, G. I., Cárdenas, V. M., y Cruz, N. E. (2023). Estrategias de prevención de la obesidad durante los primeros mil días de vida: revisión de alcance. *Región y sociedad*, 2(4), 35-44.
- Molina, S. (2024). *Tóxicos ambientales y gestación. Efectos del patrón de alimentación de las gestantes y del depósito placentario de metales pesados en los resultados obstétricos y perinatales* [Tesis de grado, Universidad Católica de Murcia]. <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/7954>.
- Moncayo, F. C., Padilla, A. P., Argilagos, M. R., y Caicedo, R. G. (2021). La desnutrición infantil en Ecuador. *Boletín de Malariología y salud ambiental*, 61(4), 556-564. <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/download/364/526>
- Monet, D., Álvarez, T., & Gross, Y. (2022). Beneficios inmunológicos de la lactancia materna. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(3), 3-4. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000300004
- Mucarcel, C. L. (2019). Nutrientes críticos en los primeros 1000 días de vida. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 60-61. <https://renhyd.org/renhyd/article/download/856/480> 23
- Rendón, D., y Corrales, I. C. (2020). *Importancia de la alimentación complementaria: Revisión documental* [Trabajo de grado, Universidad Católica de Oriente]. <https://core.ac.uk/download/pdf/568213613.pdf>
- Ruderman, A., y Núñez-de la Mora, A. (2022). Asociación entre seguridad alimentaria, indicadores de estado nutricional y de salud en poblaciones de Latinoamérica: una revisión de la literatura 2011-2021. *Runa*, 43(2), 117-135. <http://www.scielo.org.ar/pdf/runa/v43n2/1851-9628-run-43-02-117.pdf>
- Taracena, M. G. (2023). Alimentación complementaria con exposición temprana a alimentos alérgenos. *Revista Diversidad Científica*, 3(2), 129-137. <https://revistadiversidad.com/index.php/revista/article/download/84/83>
- Vaca, R., e Izquierdo, V. (2023). Obesidad y su relación con la lactancia materna: Revisión narrativa. *Tesla Revista Científica*, 3(2), e230-e230. <https://tesla.puertomaderoeditorial.com.ar/index.php/tesla/article/download/230/300>
- Vázquez, R., Ladino, L., Bagés, M., Hernández, V., Ochoa-O, E., Alomía, M., y Koletzko, B. (2023). Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023. *Revista de Gastroenterología de México*, 88(1), 57-70. <https://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-consenso-alimentacion-complementaria-sociedad-latinoamericana-articulo-S0375090622001318>